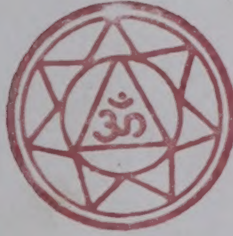
ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆ-8

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರು ಪರಿಚಯ



ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 003.

ಬೆಲೆ : ರೂ. 4-00

PRAKRUTHI CHIKITSEYA KIRU PARICHAYA

(Introduction of Nature Cure) by

Shri K. B. CHIKKANARAYANAPPA

ಪುಟಗಳು II+28

ಬೆಲೆ 4-00 ರೂ.

ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ

ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆ-8

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರು ಪರಿಚಯ



ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ ಬೆಂಗಳೂರು-560 003.

ಬೆಲೆ : ರೂ. 4-00

ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ: ಎಷ್ಟೇ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದ್ದರೂ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ತುಂಬುಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲೆಂಬುದೇ ಆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗಗಳ ಕೋಟಲೆಗಳಿಂದ ನರಳಲೆಂದಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿತ್ರವು ತುಂಬಾ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ದೊರಕದೆ ಮನುಷ್ಯನು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ದಾರಿಗಾಣದಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಏನಾದರೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರೂ ಸಹ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದಿಕ್ಕು ದೋರದೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ ; ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ಪರಿಣತರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಗೃಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಏರುತ್ತಲೇ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. "ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ" -ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟು ಎದೆತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾದ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ತಮ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಗಾಬರಿ ಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅವರನ್ನು ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿವೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು

ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಾತ್ರ ಮರು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವೇನು ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮತ್ತು ತಾವು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರು ವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಧನಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಅನೇಕ ತಯಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ನಿರಂತರ ರೇಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಚಾರ, ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಡಾಕ್ಟರರು ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ತಿಳಿ ವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಅತಿ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ತಮ್ಮ ರಸಾಯನಿಕೌಷಧಿಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದಮನ ಮಾಡಿ ಕಾಲಾಂತರ ದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೂ "ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೇನೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲ; ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಹಣಕೊಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು" ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸೂಕ್ತ :

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿ ಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು

ಬಡವರಿಂದಲೇ ತುಂಬಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಇದನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಬಯಸಿದರು.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು ?

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಅವರು ಕೆಲವು ಮಾಪಕಗಳನ್ನು (Standards) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ; ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಿಗೆ ನಾಡಿ ಬಡಿತ, ಉಷ್ಣತೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳು ಇಷ್ಟಿಷ್ಟೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾನಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು-ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಯೇ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನಗಳೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯನು ಜಡತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿ ನೋವು ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಖಾಯಿಲೆಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ದೇಹವೇ ಒಂದು ಹೊರೆಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತಿ ದುರ್ಬಲನಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಪಕಗಳು (Standards) ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಕೆಯ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತೋರಿಕೆಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಯು ಸುಪ್ತರೂಪದಲ್ಲಿ–ಅವ್ಯಕ್ತರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ :

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಶಾರೀರಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಇರುಸು ಮುರುಸುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಸದಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥೈರ್ಯ ವುಳ್ಳವನಾಗಿ ರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಗಾತ್ರವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಡುವ ಶ್ವಾಸವು ಸುಗಂಧಿತವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರವು ದೂಷಿತ ಗಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು ಹೊಳಪಾದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತವು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಕೈ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೋಚರಿ ಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವು ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಮಾನ ಉಷ್ಣತೆ, ಶರೀರವು ಲಘುವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ, ತೀವ್ರ ಹಸಿವು, ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ, ತಿಳಿಯಾದ ದೋಷರಹಿತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಲಮಲ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು) ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಲವು ಹೆಚ್ಚು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯಾಗಲೀ ಇರದೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವು ಯಾವ ಬಣ್ಣ ವಾಸನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಾಗ ವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ

ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಮಾನವನು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭದಿಂದ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಮರಣ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಲ್ಲನು.

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ತತ್ವಗಳು

ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸ ಬಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಈಗ ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿವರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ,ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ' ಎಂತಲೂ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ತತ್ವಗಳು ಯಾವುವೋ ಅವೇ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ತತ್ವಗಳೂ ಆಗಿರುವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಆದುರಿಂದಲೇ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿದೆ.

ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮವು ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಪೃಥ್ವೀ, ಅಪ್ಪು, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚ ತತ್ವಗಳ ಪಂಚೀಕರಣದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಐದು ತತ್ವಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಮನುಷ್ಯನು ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವಾಗಲೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ (Vital Energy)ಯು ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಜೀವ

ಶಕ್ತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಮತ್ತು ರೋಗನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇತರ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಈಗೀಗ ತಾವು ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಮಾತು. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ರೋಗದ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ದಮನ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಹಿತಕಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೊನೆಗೆ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಯು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದಲೋ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೋ ಬರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳಿ ಜನರನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಡವಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸ್ವರೂಪಗಳಿಂದ ತೋರಿದರೂ ಇರುವ ಖಾಯಿಲೆ ಒಂದೇ. ಒಂದೇ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆಯು ಯಾವುವೇ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ॥ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಹೇಮರ್ ಮತ್ತು ಇಟಲಿಯ ಡಾ॥ ಫ್ರೇಜರ್ ಮುಂತಾದವರು ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ವೈದಿಕೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪಂಚ ತತ್ವಗಳೇ ನಮ್ಮ ಪರಮ ಮಿತ್ರರು

ಹಾಗಾದರೆ ಖಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಡವೆ? ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ಸಾಧಾರಣ

ವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುವುದು ಸಹಜ. ಈಚೀಚೆಗಂತೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂದು ಮಾತ್ರೆ, ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಟಾನಿಕ್, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ–ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಾಚಿನ ಕಾಲದ ವೈದ್ಯ ಪಿತಾಮಹರಾಗಿದ್ದ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಸ್‌ರವರು "ಆಹಾರವೇ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರಲಿ; ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಆಹಾರವೇ ಆಗಿರಲಿ" -ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ಧರು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈಗ ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೇ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚ ಭೌತಿಕ ಆಹಾರ- ಈ 5 ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ತತ್ವಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಇವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಇವೇ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಐದೂ ತತ್ವಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾದರೂ ಪೃಥ್ವೀ, ಮತ್ತು ಅಕಾಶ ತತ್ವಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ಇವುಗಳ ನಿಯತವಾದ ಉಪಯೋಗ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆನೇಕರಿಗೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಷ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಲೀ, ಉಪವಾಸದ ಮಹತ್ವವೇನು? ಯಾವಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವಾಗ ಬೇಡ ಎಂಬುವಾಗಲೀ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಬೇಕು ?

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇನ್ನೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಶರ್ಕರ

ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು, ಎಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸು, ಎಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅಂಶ ವೆಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಚರ್ಚೆ, ಸಮ್ಮೇಳನ, ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅವುಗಳಿಂದೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾದಂತಿಲ್ಲ. ದಿನೇ ದಿನೇ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾನ್ನ (ಅಥವಾ ಗುಣ ಭರಿತ) (Positive) ಮತ್ತು ಅಮುಖ್ಯಾನ್ನ (ಅಥವಾ ಗುಣ ರಹಿತ) (Negative) ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ (Refined) ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಅಮುಖ್ಯಾನ್ನದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಆರೋಗ್ಯ ವು ಕೆಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿಯ ಅಕ್ಕಿ, ತೌಡು ತೆಗೆದ ಹೆಚ್ಚು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೈದಾ, ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು, ಕಾಯಿಸಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರೈಸ್. (Pastur ise) ಮಾಡಿದ ಹಾಲು, ರಿಫೈನ್ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಡಬ್ಬದ (Tinned) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು, ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಮುಖ್ಯಾನ್ನದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ?

ಮುಖ್ಯಾನ್ನ (Positive) ವೆಂದರೇನು ?

ಯಾವುದು ಸ್ವಪರಿಪೂರ್ಣ (wholesome) ವಾಗಿದೆಯೋ, ಯಾವುದು ತಾಜಾ (Fresh) ಆಗಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಕ್ಷಾರೀಯ (Alkaline) ವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತಹುವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಮುಖ್ಯಾನ್ನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯು

ತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ಅದು ಸ್ವಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ತಾಜಾ ಆಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಾರತೆಯುಳ್ಳವುಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಮತ್ತಿತರ ಸಾರದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 80 ಕ್ಷಾರತೆ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 20 ಅಮ್ಲತೆ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕ್ಷಾರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅಜೀರ್ಣವು ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಚ್ಚ ಹೊಸ (ತಾಜ) ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ನವಿಲ್‌ಕೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಷ್ಟ ರಹಿತ ಕಂದ ಮೂಲಗಳು, ರಸಭರಿತವಾದ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತಿರುಳುಳ್ಳ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯುಳ್ಳ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾನ್ನಗಳು. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧಾರಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಮುಖ್ಯಾನ್ನ ಮತ್ತು ಅಮುಖ್ಯಾನ್ನವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಶೇಕಡ 50 ಭಾಗ ಮುಖ್ಯಾನ್ನ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 50 ಭಾಗ ಅಮುಖ್ಯಾನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನ್ನುಸರಿಸಿ ಮುಖ್ಯಾನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡ 80 ರಿಂದ 100 ರವರೆಗೆ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕು ?

ಮುಖ್ಯಾನ್ನವನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಮಿತಿಮೀರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಂದು ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 5-6 ಸಲ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಕೂಡದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಹೊರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ, "ಒಪ್ಪೊತ್ತುಂಡುವ ಯೋಗಿ, ಎರಡೊತ್ತುಂಡವ ಭೋಗಿ, ಮೂರೊತ್ತುಂಡವ ರೋಗಿ, ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತುಂಡವನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ" ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನು ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವೇಳೆ ಊಟಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ವೇಳೆ ಮಾತ್ರವೇ ಊಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ರಕ್ತಗತಮಾಡಿ. ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಬಲ್ಲವು. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲಂತೂ ಒಂದು ಊಟ ಪ್ರಮುಖ (Principal) ವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು.

ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣದವೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೆಂದು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅದಷ್ಟನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಲಾಗದೆ. ಅದರ ಬಹುಭಾಗವು ಕೊಳೆತು ದೂಷಿತ ವಾಯುವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾವನ್ನು ಘನಾಹಾರದಿಂದಲೂ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ದ್ರವಾಹಾರದಿಂದಲೂ ತುಂಬಿ, ಉಳಿವ ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಖಾಲಿಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾಗ್ಭಟನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪದರಗಳು ಜೀರ್ಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿಸಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಪೂರಾಭರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕೆ? ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳ ಬೇಕು.

ಕೇವಲ 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಊಟ ಮುಗಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅಡಿಗೆಯು ತಡವಾದಾಗ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊತ್ತಾದಾಗ ಗಬಗಬನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಿ ಅದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಗಟಗಟನೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಅಳಿಕೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಇದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಲಾಲಾಜಲ ಮತ್ತಿತರ ರಸ ವಿಶೇಷಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿಂದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ ಲಘುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಯಾವಾಗ ಊಟಮಾಡಬೇಕು ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗಲೇ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಹಾರವನ್ನು ಕಂಡ ಕಂಡಾಗೆಲೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಾಪಲ್ಯವು ನಿಜವಾದ ಹಸಿವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಹಸಿವಿರುವಾಗ ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲದ ಸರಳ ಆಹಾರವು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿರಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸಲೀಸಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅಂತಃಕರಣ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ವೇಗಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುವ, ಹಸಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ತೇಗು, ನಿರ್ಗಂಧವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಸೂಸುವಾಗ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅಪಾನ ವಾಯು ಕಾರ್ಯಾನುಸರನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ, ದೇಹದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಲಘುವಾಗಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಲವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಏರು ಪೇರುಗಳು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಉದ್ವೇಗ, ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಿರುವಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು,

"ಹಿತಭುಕ್", ಮಿತಭುಕ್, ಕ್ಷುತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್, ನತು ರೋಗವಾನ್ ಭವತಿ--ಎಂದರೆ ಹಿತವಾದುದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಸತ್ಯದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಎಂದೂ ರೋಗಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಯಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ವಿವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವಾಗ ವಿವೇಚನೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಘಟಕವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಅದರ ಸಂಗಡ ಮುಖ್ಯಾನ್ನವಾದ-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ.

"ಅದ್ಯತೇSತ್ತಿಚ ಭೂತಾನಿ, ತಸ್ಮಾದನ್ನ ಮುದುಚ್ಯತೇ"-ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡತಕ್ಕದು, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಅನ್ನವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲ ಅದು ನಮ್ಮಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಲ್ಲಿ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಾನಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಲಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ

ಪಂಚ ಭೌತಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳು ಪಕ್ಷಿಯ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಬರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಯಿಲೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಂತೂ ಕನಸಿನ ಮಾತೆ ಅಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ವ್ರತ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಹರಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಉಪವಾಸದ ನಂತರವೇ ಪಾರಣೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನಿಟ್ಟಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ–"ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ" ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಅನುಷ್ಠಾನ ; ಉಪವಾಸವು ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮ ಔಷಧ–ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪವಾಸ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ತಾತ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ :–

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ "ಅನ್ನಂಹಿ ಭೂತಾನಾಂ ಜ್ಯೇಷ್ಠಂ : ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವೌಷಧ ಮುಚ್ಯತೇ"–ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗಿಂತ ಅನ್ನವು ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಅಂದರೆ ಹಿರಿಯದು ; ಆದುದರಿಂದ ಅದೇ ಸರ್ವೌಷಧವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವಿದೆ. ಅನ್ನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಅನ್ನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರ

ಯುವ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸು ಜಲ ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವೀ-ಈ ಐದೂ ತತ್ವಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಅನ್ನವೇ ಆಗಿವೆ. ಆಕಾಶದೀದ ವಾಯುವು, ವಾಯುವಿನಿಂದ ತೇಜಸ್ಸೂ, ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಜಲವೂ, ಜಲದಿಂದ ಪೃಥ್ವೀಯೂ ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ರಾಶಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತ್ತಿಯೊಂದೂ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೊಂದು ಹಿರಿಯ (ಜ್ಯೇಷ್ಠ) ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹಿರಿಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧವೆನಿಸಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಿರಿಯದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು ಆಕಾಶ (ಅವಕಾಶ) ಅಥವಾ ಉಪವಾಸ, ಅದುದರಿಂದಲೇ ಅದು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮ. ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಬಲವಾದ ಅಸ್ತ್ರ ಉಪವಾಸ.

"ಉಪವಾಸ" ಎಂದರೆ ಹತ್ತಿರ ವಾಸ ಮಾಡುವುದು-ಎಂದು ಪದಶಃ ಅರ್ಥ. ಆಕಾಶ ತತ್ವವು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ತತ್ವವಾದುದರಿದಲೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು ಆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಲ್ಪಡುವರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವವರು ಅದರಲ್ಲೂ ಅಲೋಪತಿಯವರು ಇದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೂತ್ರ. ಇದನ್ನು ಇದರ ಮೇಲೆ ಅಧಾರಿತವಾದ "ಆಹಾರವೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ" ಎಂಬ ಸೂತ್ರವನ್ನೂ ನಂಬಿ ಅವರು ಅತಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾದ ದೀರ್ಘ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವೆನಿಸುವ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು, ಆಕಾಶ ತತ್ವವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಆ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘರೋಗ (ಮಂದರೋಗ) ದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ :

"ಪ್ರಾಣವು ಆಪೋಮಯವಾಗಿದೆ" : ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪವಾಸಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಂದರೋಗಿಗಳು ಮಿತ ಪಥ್ಯ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅನೇಕ ಅಲ್ಪ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸುಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂದ ರೋಗಿಗಳು ಸರ್ವದಾ ದೀರ್ಘ ಲಂಘನ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹಾಗೆ ದೀರ್ಘ ಉಪ ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಅವು ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಮೊದಮೊದಲು ಒಂದು ದಿನ, ಎರಡು ದಿನ ಅನಂತರ ಮೂರು ದಿನ ಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಉಪ ವಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸ ಮಾಡದೆ ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಆಚರಿಸಿದ ಅಸಾಧ್ಯ ದೀರ್ಘ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಪುನಃ ಸಂಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ :-

ಜ್ವರ ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೀವ್ರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ "ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು" ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೋ ಎಂಬಂತೆ ಆಗ ಹಸಿವೇ ಆಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತೀವ್ರ ರೋಗವು ಶಮನವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಿ ರುವಾಗ ಯಾವಾಗ ಹಸಿವು ತೋರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಕ್ರಮ :-

ಅನೇಕ ಜನರು ಎಷ್ಟೋ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತ ರಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಉಪವಾಸದ ನಂತರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುರಿಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಯಶಃ ವಿಪರೀತ ಫಲ (ವಿರುದ್ಧ ಫಲ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಪವಾ ಗಿಯೂ ಕ್ರಮಶಃ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅನಂತರ ಅದು ಅತಿ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಸೌದೆ ಯನ್ನೂ ದಹಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದೇ ರೀತಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡು ವವರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಭೋಜನದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭೋಜನವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉತ್ಕಟವಾದ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಜಲದಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತ ಯಾವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನಾಗಲೀ, ಎಳೆನೀರಾಗಲೀ' ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಪ್ರಮಿತವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಯನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣನ್ನಾಗಲೀ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಪಾರಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಉಪವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅನೇಕ ನಿಯಮಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೇ

ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಯಸುವವರು ಅದನ್ನು ಪರಿಣಿತರ ನಿರ್ದೇಶನ ದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಲವು ಪಂಚತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯದೂ, ಪೃಥ್ವೀತತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾದುದೂ ಆಗಿದೆ. "ನೀನೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸು" ಎಂದು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಜಲದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಸವು ಅಮೃತವೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ದೇಹದ ಸರ್ವಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಷ್ಣವು ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿಗೆ ತಲೆಯು ಉಷ್ಣವಾಗಿಯೂ ಪಾದಗಳು ಶೀತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಮತೆಯೂ ದೇಹ ಪೀಡೆಯ ಶಮನವೂ ಮತ್ತು ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ನಮಗೆ ಅಂಗಾಂಗ ಸ್ನಾನ (Partial bath) ಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಣ್ಣೀರು ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಬರೀ ತಂಪು ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಾಗ ಸ್ನಾನಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳು ನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಂಗಾಂಗಸ್ನಾನಗಳು : (Partial baths)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಟಿಸ್ನಾನ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸ್ನಾನ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾದಸ್ನಾನ, ಶಿರಸ್ನಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಕಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು (Hip baths) ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲೂ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು (Spinal bath) ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹಿತಗೊಳಿಸಿ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಚಯಿಸಲೂ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾದಸ್ನಾನ (Hot Water foot bath) ಅನ್ನು ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಶಿರಸ್ನಾನ (Head bath) ಅನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಟ್ಟಿಗಳು (Packs) :

ಈ ಬಗೆಯ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ಯವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಸೂಕ್ತ. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉಷ್ಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಮಾಡಲು ತಂಪು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನೂ (Cooling pack), ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಕ ಪಟ್ಟಿ (Stimulating pack) ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಂಶವು ಶಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕನಾದ ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಬರಬೇಕು. ವೈದಿಕ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿದ 'ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ' ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ್ಯದಿಂದಲೇ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಕತ್ತಲಲ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳು ಸೊರಗಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೂ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಚನ ಮತ್ತು ಕಶ್ಮಲಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯ ಮತ್ತು ರಂಜಕಾಂಶಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೂ, ಛಳಿಗಾಲ ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದೇ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಬೇಸಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿನ 'ಎರ್ಗೋಸ್ಟೆರಾಲ್' ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಡಿ (D) ಜೀವಸತ್ವವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಅದ್ದರಿಂದ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳ ಜತೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವನ್ನೂ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಾಯು

ವಾಯುತತ್ವವೆಂದರೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಬರೀ ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮವಾದ ಆಕಾಶ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಂಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾವು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯ ಕವೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಂಚಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತದನಂತರ ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯವಾಗದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು :

1. ಅನುಲೋಮ–ವಿಲೋಮ : ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘವಾದ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಪೂರಕ (ನಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉಛ್ವಾಸ) ಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮಾಡುವುದು. 6 ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದಿನಕ್ರಮೇಣ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 32 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇಡಾ (ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ (ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ (ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ) ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಸುಖಪೂರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕುಂಭಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿವಾಗಿವೆ, ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿಣಿತರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಖಾಯಿಲೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೇನು ?

ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಕಾರಣ ಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲೋಪತಿಯು "ಕ್ರಿಮಿಸೂತ್ರ"ದ (Germ Theory) ಪ್ರಕಾರ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆ ಗಳುಂಟಾಗುವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ಹಲವಾರು ಲವಣಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೆಂದು ಕೆಲವು ರಸಾಯಿ ನಿಕ ತಜ್ಞರು (Bio-chemist) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಶ್ಮಲ ಶೇಖರಣೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ :

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನು ನಾಗರೀಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅವಸರದ ಊಟ, ಅತಿ ಭೋಜನ, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಮದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸತತ ಸೇವನೆ-ಮುಂತಾದ ತನ್ನ ಅಸಹಜ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ (Wrong living) ಅನೇಕ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯ ಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಜನನಿಬಿಡವಾದ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಂತೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ವಾದ ಪರಿಸರಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗುವುದರಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ನಿಶ್ಯಕ್ತ (Enervated) ನಾಗುತ್ತಾ

ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಶೇಖರವಾಗುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಜೀವಸತ್ವವು ಸಾಲದಾಗಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲ ಶೇಖರಣೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಶ್ಮಲ ಶೇಖರಣೆಯ ಮಟ್ಟವು ಒಂದು ಪರಮಾವಧಿ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ವಿಷ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅವುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಜ್ವರ, ಭೇದಿ, ತಲೆನೋವಿನಂತಹ ತೀವ್ರ ರೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಖಾಯಿಲೆಯ ಹಂತಗಳು

ತೀವ್ರ, ದೀರ್ಘ, ಮಾರಕ.

ತೀವ್ರ ರೋಗವುಂಟಾದಾಗ ಪಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅತಿ ಜಾಗ್ರತೆ ಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪುನರ್ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ನೋವು, ಉಷ್ಣತೆ. ಊತ ಇವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ಭಯಪಟ್ಟು ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ (Symptoms) ಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿ ಸುವುದೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ತೆಗೆಯುವವರೆಗೆ ರೋಗವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುವುದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ದಮನವಾದರೂ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶರೀರವು ಪದೇ ಪದೇ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಖಾಯಿಲೆಯು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ, ಒಳಗಣ ಶಕ್ತ್ಯಾಂಗಗಳ (Vital organs) ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವುದಾವ ರೊಂದು ದೀರ್ಘ (ಮಂದ, Chronic) ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಇದು ಖಾಯಿಲೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಅಸ್ತಮಾ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ,

ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಉಂಟುಮಾಡಲ್ಪಡುವ (Tatrogenic) ಖಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿವೆ ಇಂತಹ ರೋಗವುಂಟಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸದೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ, ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ತಪ್ಪು ಜೀವನವನ್ನೇ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಯು ಮೂರನೆ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆದು ಮಾರಕ ರೋಗ (Degeneracy) ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕುಷ್ಠರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ತೀವ್ರ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೋವು, ಉಷ್ಣತೆ, ಊತದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗದಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಮೂರ್ಖ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಹಾರದು. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುತ್ತಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೌಕರ್ಯವಾಗಿರಿಸಿ ಆತರಿಗೆ ರೋಗದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟರು ಸ್ನೇಹಿತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಭಯಪಡಿಸದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಶ್ಮಲಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಉತ್ಕಟ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಸಲು

ವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಸಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಊಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಯು ಜಾಗ್ರತೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಕೆಲವು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಅಚಮನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅಂತಸ್ತಾಪವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತೇವದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ವೇಳೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುವಾಗ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸುಮಾರು 10–15 ನಿಮಿಷ ಕಟಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಾಪವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸವು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ (Nonviolent) ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬಹುದು ಸಾವಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ, ನಿರ್ಭಯತೆಯಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅತಿಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವು ಪುನಃ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಪದೇ ಪದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಮೊದಲೇ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಮಲಬದ್ಧತೆ(Dyspepsia) ಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುತ್ತದೆ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಕ್ತಿರಸ (Vital

Fluid) ಗಳ ಕ್ಷಾರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಲಾಗದೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೋವು ಅಥವಾ ರೇಜಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಶ್ಮಲ ಶೇಖರಣೆಯು ತೀವ್ರರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗದೆ ರೋಗವು ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಇಸಬು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಈ ಬಗೆಯ ದೀರ್ಘ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅಸಫಲವಾಗಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳೆಡೆಗೆ ನೂಕುತ್ತಿವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸರಳ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಕೂಡದು. ರಕ್ತದ ಕ್ಷಾರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೀರ್ಘರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸದ ಸಲಹೆ ನೀಡದೆ ಲಘು ಊಟವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ದೀರ್ಘರೋಗಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಮಲಬದ್ಧತೆ (Dyspepsia) ಇರುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಬಹಳ ಲಘುವಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕೋಸಂಬರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡ 75–80% ರಷ್ಟಿದ್ದು ಕೇವಲ 20–25% ಮಾತ್ರ ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರಬೇಕು. ಕರಿದ, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ (Refined) ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವುದರಿಂದಲೂ ತಾಜಾ ಸ್ವಪರಿಪೂರ್ಣ

ವಾದ (Wholesome), ಕ್ಷಾರತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷಾರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ದೊರಕಿ, ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಶೇಖರವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದದರೊಂದು ಮೂಲಿಕೆಯ ತೆಳುವಾದ ರಸವನ್ನು ಸುಮಾರು 2–3 ಚಮಚಗಳಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಮ್ಲತೆಯು ಬೇಗ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಟಿಸ್ನಾನ (Hip-bath), ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸ್ನಾನ (Spinal bath) ಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 10–15 ನಿಮಿಷ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 5–10 ನಿಮಿಷ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಮಾರಕ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಜೀವಶಕ್ತಿ ತೀರ ಕುಂದಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಕಶ್ಮಲ ಶೇಖರಣೆಯು ತೀರ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದಲೂ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಊಟವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ

ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನದ ಎರಡು ಊಟಗಳೂ ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ರಸ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಕಟ್ಟು (Soup) ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಬರೀ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಊಟವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನಿತರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆಯೇ ನಡೆಸಬೇಕು. "ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಲ್ಲ" ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲಿಟ್ಟು ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ವಗಳಾದ ಜಲ, ಸೂರ್ಯ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶತತ್ವಗಳ ನೆರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ರೋಗಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ತಪ್ಪು ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸದೆ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಂತರ ಪಾಲಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ "ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಷ್ಫಲವಾದ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದು ಜನರು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತೀರಾ ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಕಡಿಮೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನವೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕ (Prevention) ವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಥಾಪನೆ : 1969 ದೂರವಾಣಿ : 365186

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)

ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ

ಎಂಟನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 003.

ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗ್ರತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ

೧. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಪೋಷಕರು :	ಎರಡು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
ದಾನಿಗಳು :	ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಅಜೀವ ಸದಸ್ಯರು :	ಮುನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ :	ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ' ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಹಣ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು ಸದಸ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ, ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಹಾಗು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಮತ್ತು ಯೋಗ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೪. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಎನಿಮಾ, ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನ, ಅಂಗಮರ್ಧನ, ಆವಿಸ್ನಾನ, ಪಟ್ಟಿಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪುರುಷರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 11ರವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಧ್ಯಾನ 3 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

೫. ಕೇಂದ್ರವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗು ಯೋಗಾಸಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ತರಬೇತಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವ ಜನಕರಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು-ಆರೋಗ್ಯ (ಅನುವಾದ) ನೀ. ಕಸ್ತೂರಿ 5–00
2. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು 5–00
3. ಹಸಿವು 3–00
4. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಏನು ಹೇಗೆ? ಡಾ|| ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ 2–00
5. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಚಾರ್ಯ : ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮ 3–00
6. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರು ಪರಿಚಯ (ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣ) 4–00
ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ
7. ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ (3ನೇ ಮುದ್ರಣ) 4–00
8. ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೋಗ 5–00
ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಿ. ಎನ್. ಬ್ರಹ್ಮಾಚಾರ್ಯ
9. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು : ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್ (ಮೂರನೇ ಮುದ್ರಣ) 5–00
10. ಬೊಜ್ಜು : ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್ (ಮೂರನೇ ಮುದ್ರಣ) 4–00
11. ಮಧುಮೇಹ (ಮೂರನೇ ಮುದ್ರಣ) 3–00
12. ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮ್ಮೇಳನ ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆ (ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು) 2–50
13. ಜೀವಶಕ್ತಿ : ಡಾ|| ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ 2–00
14. ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪಂ. ಸಿ. ಮಾದಪ್ಪ 5–00
15. Health is Wealth : Dr. H. Sreenivasaiah 2–00
16. Natural Life, What, How? " 3–00
17. Diabetes and Nature cure " 3–00
18. Food Combining Made Easy Dr. H. M. Shelton
Under Reprint 15–00
19. Fasting can save your life " 30–00
20. Introduction to Natural Hygiene " 30–00

"ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ"–ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಹಳೇ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ.